

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES 1	VIERNES 2
COMIDA				<b>ENSALADA</b> : lechuga romana, cherry, aceituna negra, picatostes (1)	HUMUS DE GARBANZO CON CRUDITÉS
CENA				FUSSILI CON SALSA DE TOMATE  FRUTA DEL TIEMPO	<b>HEURA CON SALSA CHIMICHURRI</b>  PURÉ DE PATATA <b>FRUTA DEL TIEMPO</b>
	LUNES 5	MARTES 6	MIÉRCOLES 7	JUEVES 8	VIERNES 9
COMIDA	GAZPACHO  <b>ESPAGUETIS AL PESTO DE ESPINACA CON NATA VEGETAL (1,3,6)</b>  FRUTA DEL TIEMPO	ENSALADA MIXTA  <b>HAMBURGUESA DE LENTEJAS CON PAN (1)</b>  PATATA AL HORNO A GAJO  FRUTA DEL TIEMPO	ESTOFADO DE ALUBIAS CON VERDURAS  <b>TOFU MARINADO A LA PLANCHA (6)</b>  ARROZ SALTEADO  FRUTA DEL TIEMPO	TOMATE ALIÑADO  <b>SALCHICHAS VEGANAS</b>  CUSCÚS CON VERDURAS (1)  FRUTA DEL TIEMPO	CREMA DE ZANAHORIA Y NARANJA  <b>CROQUETAS DE ESPINACAS (1,9)</b>  BRÓCOLI, PATATA Y ZANAHORIA AL VAPOR <b>FRUTA DEL TIEMPO</b>
CENA	Tofu con zanahoria, patata y guisantes  fruta del tiempo	Ensalada de quinoa con olivas, aguacate y pepino  fruta del tiempo	Patata con ratatouille  fruta del tiempo	Judía verde con patata + hamburguesa vegetal  fruta del tiempo	Berenjenas rellenas soja texturizada y arroz  fruta del tiempo
	LUNES 12	MARTES 13	MIÉRCOLES 14	JUEVES 15	VIERNES 16
COMIDA	ENSALADA VARIADA: lechuga, mezclum, maíz y cherry  ROLLITOS DE PRIMAVERA (1,6)  ARROZ AL CURRY  FRUTA DEL TIEMPO	CREMA DE TOMATE  <b>BERENJENA REBOZADA CON HARINA SIN GLUTEN Y LECHE DE SOJA (6)</b>  BULGUR CON VERDURAS (1)  FRUTA DEL TIEMPO	<b>ENSALADA DE MANZANA:</b> lechuga, maíz, manzana, pepino, limón  <b>ESTOFADO DE TOFU (6)</b>  PATATA ASADA CON ROMERO  FRUTA DEL TIEMPO	<b>PASTA BOLOÑESA VEGETAL (1,3,6)</b>  <b>TORTILLA VEGANA</b>  <b>ENSALADA</b> : tomate, pepino, oliva, , orégano y limón  FRUTA DEL TIEMPO	TRAMPÓ DE LENTEJAS  <b>FIDEUÁ DE VERDURAS (1,3)</b>  <b>FRUTA DEL TIEMPO</b>
CENA	Ensalada de patata con guisantes, tomate, cebolla y olivas  fruta del tiempo	Burritos "mejicanos" de alubias y verduras  fruta del tiempo	Verduras en tempura + lentejas con arroz  fruta del tiempo	Ensalada de quinoa, tofu, zanahoria y manzana  fruta del tiempo	Puré de verduras +hamburguesa vegana con patata frita  fruta del tiempo
	LUNES 19	MARTES 20	MIÉRCOLES 21	JUEVES 22	VIERNES 23
COMIDA	FARFALLE DE OTOÑO (1,3): pasta, cherry, aceitunas y albahaca  <b>TORTILLA VEGANA</b>  JUDÍAS VERDES SALTEADAS  FRUTA DEL TIEMPO	POTAJE DE GARBANZOS  <b>ALBONDIGAS DE SOJA TEXTURIZADA (6)</b>  ARROZ BLANCO HERVIDO  FRUTA DEL TIEMPO	GAZPACHO  <b>HAMBURGUESA DE LENTEJA</b>  <b>PATATA ASADA</b>  FRUTA DEL TIEMPO	GUACAMOLE CON CRUDITÉS  <b>HEURA A LA PIMIENTA CON NATA VEGETAL (6)</b>  VERDURAS SALTEADAS CON <b>BULGUR (1)</b>  FRUTA DEL TIEMPO	<b>ENSALADA VERDE</b>  <b>PIZZA DE VERDURAS (1,7)</b>  <b>FRUTA DEL TIEMPO</b>
CENA	Pastel de soja texturizada con brocoli y zanahoria  fruta del tiempo	guisantes con patata, cebolla y calabacín  fruta del tiempo	Ensalada + crep de verduras y legumbre  fruta del tiempo	Ensalada de pasta con tofu y verdura  fruta del tiempo	Tabulé con garbanzos  fruta del tiempo
	LUNES 26	MARTES 27	MIÉRCOLES 28	JUEVES 29	VIERNES 30
COMIDA	<b>ENSALADA CON MAÍZ</b>  <b>GNOCCHI CON SALSA DE PUERRO Y NATA VEGETAL (6)</b>  FRUTA DEL TIEMPO	CREMA DE CALABAZA  <b>ESCALOPE VEGANO (1,6)</b>  PATATA AL HORNO CON PICADA DE AJO Y PEREJIL  FRUTA DEL TIEMPO	TRAMPÓ DE GARBANZOS  <b>PAELLA DE VERDURAS</b>  FRUTA DEL TIEMPO	CREMA DE ZANAHORIA Y JENJIBRE  <b>HEURA</b>  TUMBET  FRUTA DEL TIEMPO	<b>ENSALADA DE TOMATE</b> tomate, lechuga y albahaca.  <b>LASAÑA DE SOJA TEXTURIZADA (1,3,6,7)</b>  <b>FRUTA DEL TIEMPO</b>
CENA	Croquetas de espinacas con ensalada de quinoa  fruta del tiempo	calabaza con arroz y guisantes  fruta del tiempo	tofu con champiñones y patata  fruta del tiempo	Humus con crudités de verduras y tortitas de arroz  fruta del tiempo	Crema de espinacas y pera + tortilla de patata  fruta del tiempo

